

鞋子不OK，身体被KO—— 女子中毒晕倒，只因新鞋“打脚”

文：今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 汤雪 朱文青

高跟鞋、尖头鞋、松糕鞋……一双双时尚、漂亮的鞋子，是女性钟爱的“魅力武器”。说起高跟鞋伤脚，这事儿并不稀奇，穿不好伤身你却得了解一下——近日，长沙市中心医院普外科接诊的一名年轻女患者可谓是“惊心动魄”的经历就给大家提了醒：由于穿了双高跟鞋，她竟然晕倒了。一双高跟鞋是如何打败身体的？除了高跟鞋，其他鞋子是否也有同类隐患？6月25日，今日女报/凤网记者先后来到长沙市中心医院、湖南省第二人民医院，用患者的小故事为大家揭晓答案。



扫一扫，分享健康知识



热点 | 穿双高跟鞋，女子中毒晕倒

高跟鞋是许多女孩的心头爱，27岁的长沙美女高婷（化名）就是高跟鞋的忠实粉丝。不过，因为爱穿高跟鞋，她最近吃了大亏——本以为只是新鞋磨破脚，谁知，她竟患上了急性蜂窝织炎。

因为酷爱高跟鞋，高婷家里收藏了二十多双不同的高跟鞋。一周前，她穿了一双新买的高跟鞋外出，因新鞋打脚，走了一圈后，她便发现右脚脚后跟被磨破了皮。考虑到新鞋打脚

不是什么大事，她用消毒药水简单消毒后就休息了。

第二天，高婷想着多穿几次新鞋就不会打脚了，便忍着痛继续穿了这双高跟鞋。但两天后，她感觉右足根部疼痛加重，脱鞋后发现破损皮肤处红肿明显，并开始流脓。6月11日上午，她突然全身乏力，刚走了几步路就晕倒在客厅里。

家人发现后紧急将高婷送往长沙市中心医院急诊科就诊，医生诊断为“右足蜂窝织炎”。

求诊 | 穿鞋也中毒，破皮是主因

“每年都会有一些因爱穿高跟鞋导致受伤的案例。鞋子穿不好伤脚，但更要当心伤身！”接诊高婷的医生是长沙市中心医院普外科主治医师舒国亮。他告诉记者，高婷之所以出现突然晕倒的症状，是因为中毒。

舒国亮说，经检查，高婷患上的是急性蜂窝织炎。这是一种皮下、筋膜下等组织的急性弥漫化脓性感染，它可由皮肤或软组织损伤后感染引起，特点是病变不易局限，扩散迅速。

“这种炎症的轻微表现是局部红肿热痛，但如果不及时处

理，病情加重，就会出现寒颤高热、头痛、全身无力等中毒症状，甚至危及生命。”舒国亮解释，女性因长期穿高跟鞋行走，足部未得到有效保护，导致局部皮肤破损，加之未予以重视，受伤后没采取有效治疗，从而引起感染加重，便会出现全身中毒症状。

舒国亮提醒广大爱美的女士，穿高跟鞋固然很美，但在出现鞋不合脚、磨脚、破皮等问题之后，一定要及时处理伤口，停止穿高跟鞋，防止小伤口变成大麻烦。

门诊 | 除了炎症，高跟鞋畸形要当心

“穿高跟鞋磨破皮中毒值得注意，但另一种更常见的现象需要广大女性引起重视。”在湖南省第二人民医院手足外科（湖南足踝外科诊疗中心），主任医师陈立科介绍，鞋跟高、鞋头尖，是伤足的两大主因。女性常穿这类鞋子，拇趾外翻容易找上门。

陈立科给今日女报/凤网记者分享了一个接诊案例——人的拇趾距骨中轴线与近节趾骨中轴线之夹角，叫拇外翻角，

正常值为15度—20度。但来医院看诊的美女张女士的X片显示，她的拇外翻角已经达到45度，脚上多个关节出现了明显的变形，第二个和第三个脚趾甚至有偏斜、骑跨的现象。

“这是很严重的拇趾外翻，最后不得不手术治疗。”陈立科说，除了拇趾外翻，高跟鞋还可能带来鸡眼、扁平足、拇囊炎、关节炎，甚至加速脊柱退行性病变，损害女性健康。

提醒 >> 一图读懂 不合脚的鞋带来的伤害

跑步运动鞋

鞋垫大多太厚，会减弱足部与大脑之间对地面感知的神经反馈。长期穿这类鞋，可能导致慢性压力损伤，尤其对脚后跟。



人字拖

太平、太薄的鞋子会让脚部直接暴露在外，当用力夹住脚趾之间带子的时候，可能伤到脚趾，带来炎症、足跟疼痛甚至是骨折。



气垫鞋

足底压力不均的人，因为气垫鞋支撑不好，会越穿越痛。而脚部已有变形的人，再穿这类软质鞋，会使畸形更加严重。



雪地鞋

穿着时脚在里面来回滑动，时间长会造成内八字脚，同时易造成足踝部、膝盖甚至髋关节磨损，缺少支撑还可能导致平足等畸形。



松糕鞋

穿着这种鞋容易使人失去重心，增加踝关节扭伤、跌倒的风险。在负重增加的情况下，会使足弓、足掌和足跟失去原有的运动弹性，极易受伤。



健康身边事 >>

国际癫痫关爱日—— 湖南癫痫患者救助项目启动



今日女报/凤网讯（记者 李诗韵 见习记者 欧阳婷 通讯员 刘莉）6月28日是第十二个“国际癫痫关爱日”。为帮助贫困难治性癫痫患者得到更好救治，切实减轻患者负担，6月26日，湖南省脑科医院正式启动“爱心抗癫‘病’宁行动”癫痫患者救助项目。至此，湖南首家由医院、爱心企业联合开展的贫困难治性癫痫患者关爱救助项目成立。活动现场，医院对6名符合条件的贫困癫痫患者提供了救助。

据了解，目前我国约有超过900万的癫痫患者，其中儿童及青少年占60%以上，农村患者占80%。因癫痫的病程长且反复发作，不仅严重威胁患者身心健康，而且给家庭带来沉重的负担。

本次救助项目首批将对符合条件的50名贫困癫痫患者总住院费用除医保、新型农村合作医疗统筹支付外，其自付部分按照内科、外科治疗的不同，分别提供5000元—20000元不等的援助。

孩子常发呆？当心是癫痫发作

今日女报/凤网讯（记者 李诗韵 通讯员 姚家琦）为了让更多家长了解癫痫症状，6月26日，湖南省儿童医院集结神经内科专家开展了义诊活动。记者从该院了解到，除了四肢抽搐、翻白眼等明显反应，儿童还有一些更容易被忽视的小习惯也是癫痫发作的表现，比如，高频率发呆愣神。

“失神癫痫发生在儿童期，一般在4—8岁，女孩较多。”该院神经内科副主任医师杨赛介绍，癫痫是仅次于脑卒中的常见慢性神经系统疾病，在任何年龄、地区和种族的人群中都有发病，但以儿童和青少年发病率较高。所以，除了容易察觉的癫痫症状，针对一些爱发呆走神的孩子，家长也应该送医诊断其是否患有癫痫。

小科普 >>

夏天为何孩子常流鼻血

文/范甜（湖南省儿童医院血液内科）

夏天孩子流鼻血，多数是因为待在空调房造成鼻腔干燥的缘故，加上孩子忍不住去揉、抠鼻子，很容易将毛细血管弄破的。因此，在孩子进空调房时，最好做些加湿措施，比如用加湿器、放置水盆等。在他睡觉前，可在其鼻腔内涂些维生素E软膏等软膏。

当流鼻血时，很多人把头仰起，其实这并不可取，仰头会使血液流到咽喉部，当血量过多过急时，易呛入气管及肺内。此外，还有人用纸堵塞鼻子止血，其实纸巾很难止血，且纸巾未经消毒易诱发感染。正确的止血方法应该是，如果出血较少，就用食指和拇指紧压两侧鼻翼5至10分钟，指压的同时还可用冰袋或湿冷毛巾冷敷鼻子。

夏季别频繁给孩子掏耳朵

文/田磊（湖南省儿童医院麻醉手术科）

天气炎热，孩子出汗较多，真菌容易在潮湿的环境中生存，如果家长三天两头给孩子掏耳朵，容易造成细菌侵入，感染外耳道炎。建议每半年给孩子耳朵清洁一次。另外，夏季许多小虫尤其是小飞蛾、蚊子经常在天空飞舞，很容易飞进宝宝耳朵里，这些虫子在耳道内爬行或飞动捣乱时，往往会给孩子带来难以忍受的耳鸣声和疼痛。这种情况下也不建议家长给孩子掏耳朵，可以去医院让医生取出。

如果小虫飞进孩子耳内，第一，用酒精往孩子耳朵里滴几滴，让小虫自己流出来，而且酒精还具有杀菌作用，不会感染病菌第二，可以用麻醉药，让虫子麻醉，孩子就不会感觉到疼痛。